

중증 질환자 맞춤형 영양공급...합병증 예방·회복력 높여

건강 바로 알기 입원환자 영양관리

조선대병원 영양집중지원팀

일반인과 다르게 병원에 입원한 환자들은 중증질환이나 특수한 질환으로 인해 충분한 영양섭취가 이뤄지지 않아 영양결핍이 생겨 치료에 어려움을 겪는 경우가 많다.

경구로 섭취가 힘들거나 섭취를 하더라도 충분한 영양공급이 힘든 환자들은 정맥을 통해 영양을 공급하는 '정맥영양'을 하거나 코나 위장, 소장 등 튜브를 연결해서 영양을 공급받는 '경장영양'을 한다.

병원에서는 신생아, 소아청소년, 내과계, 외과계, 신경계 할 것 없이 입원환자 중 집중적인 영양관리가 필요한 환자는 개개인의 상태에 맞게 적절한 영양공급을 받을 수 있도록 NST(Nutritional Support Team)라는 '영양집중지원팀'에서 관리한다.

■면역력을 높이는 식품

▲살코기 등의 단백질 식품=우리 몸의 면역물질은 만드는 기본 재료가 되는 단백질은 빼놓을 수 없다. 면역세포의 림프조직을 구성하는 단백질이 부족하면 바이러스 침투가 쉬워질 수가 있기 때문에 충분한 단백질보충은 면역관리에 필수이다. 살코기, 계란, 생선류의 동물성 단백질뿐 아니라 콩, 견과류, 씨앗 등의 식물성 단백질도 충분한 단백질을 함유하고 있다.

▲마늘=면역력을 높이는 대표 식품이다. 자극적인 냄새를 내는 알리신은 비타

민B1과 결합해 알리티아민이라는 성분이 돼 체내에너지 대사를 촉진시킴으로써 혈액내 활성산소를 제거해 피로회복에도 효과적이다. 마늘은 생으로 먹든 익혀먹든 효능은 유지되나, 고기에 함께 구워 먹는 것은 체내 폴레스테롤을 높일 염려가 있어 피하는 것이 좋다.

◇영양집중지원팀(NST)이란?=의사, 약사, 간호사, 임상영양사로 이루어진 다직종간 협력체계로서 전문적인 영양평가와 영양지원방법에 대해 자문을 하고 정맥, 경구 및 경장 영양지원이 필요한 환자에게 합리적이고 효율적인 영양치료를 제공해 합병증 예방과 조속한 회복을 돕는 역할을 한다.

기저질환이 있거나 면역력이 떨어져있는 환자는 영양집중치료를 하는데 있어서도 제약이 많고 더디게 회복될 수 있기 때문에 이런 영양집중지원을 받기 이전에 평소 생활습관과 식습관을 잘 관리해서 질병을 스스로 이겨낼 수 있도록 면역력관리를 하는 것이 중요하다.

또한 우리가 노화될수록 근육량이 줄어들게 되는데, 이렇게 근육감소증이 있는 경우에 대장암, 위암 같은 여러 종류의 암에 대한 치료 효과가 떨어지고 생존율의

저하 등 부정적인 결과를 일으킬 수 있다고 알려져 있다.

◇면역력 관리=환절기가 되면서 우려되는 것 중 한 가지는 커진 일교차로 생체리듬이 바뀌어 건강하던 사람도 면역력이 떨어질 수 있다는 것이다. 환절기에 기승하는 호흡기 질환도 면역력이 약한 사람은 심한 경우 폐렴, 중이염, 기관지염으로까지 발전될 가능성도 있다.

이시기의 면역력 관리가 특히 중요한 이유다.

더불어 최근 유행하는 전염성 질환 등에 우리 몸의 면역력을 최적으로 유지하기 위해서는 당뇨·고혈압 같은 기저질환들의 적절한 관리, 각 영양소가 충분히 포함된 균형 있는 식단, 근육강화를 위한 적절한 운동, 충분한 수면 등의 건강한 생활 습관 등이 중요하다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr



조선대병원 영양집중지원팀 위원장인 김경중(가운데) 외과 교수와 심은신 영양사가 입원환자의 보호자에게 적절한 영양관리에 대해 설명하고 있다. <조선대병원 제공>

민B1과 결합해 알리티아민이라는 성분이 돼 체내에너지 대사를 촉진시킴으로써 혈액내 활성산소를 제거해 피로회복에도 효과적이다. 마늘은 생으로 먹든 익혀먹든 효능은 유지되나, 고기에 함께 구워 먹는 것은 체내 폴레스테롤을 높일 염려가 있어 피하는 것이 좋다.

▲수분=수분이 충분했을 때 신체는 점액을 생성해 점막과 호흡기관을 유지하는데 도움이 되며, 세균이나 바이러스의 침투를 막아주는 기능을 하는 점막을 보호하는 역할을 한다. 하루 6-8잔의 물을 섭취하되 한꺼번에 많은 양을 마시는 것은 신

장에 무리를 줄 수 있으므로 소량씩 자주 섭취하는 것을 권장한다.

▲비타민A=피부와 눈의 각막, 점막, 구강, 위장, 폐 등을 감싸는 상피조직 분화에 작용해 피부를 건강하게 유지하고, 빛을 감지해 물체를 식별하는데 필요한 로돕신 생성을 도와준다. 따라서 비타민A가 부족하면 상피조직 점막이 건조해져 딱딱해지고 쉽게 상처입어 세균, 바이러스 침투가 쉬워져서 호흡기 질환에 자주 걸릴 수 있다. 비타민A는 동물의 간, 우유, 계란 등 동물성 식품과 당근, 고추, 고구마, 호박 등 베타카로틴이 풍부한 식물성 식품에 많

이 들어있다.

▲비타민C=감귤류와 녹색채소에 풍부한 비타민C는 몸속 활성산소를 제거하는 항산화 기능을 대표하는 영양소이다. 또 콜라겐을 생성해 피부건강뿐 아니라 튼튼한 혈관, 근육, 각종 기관을 만든다. 비타민C는 몸에서 합성되지 않기 때문에 반드시 음식으로 섭취해야 한다. 보충제를 활용하는 경우가 있는데, 과량의 비타민C 섭취 시 충분한 수분섭취가 동시에 이뤄지지 않으면 속쓰림, 신장결석 같은 부작용을 초래할 수 있다.

▲아연=모든 생명체의 필수 미량원소로

눈, 간, 뼈, 전립선, 정액, 모발에 고농도로 존재한다. 강력한 활성산소 제거제인 항산화 효소 SOD의 구성성분이기도 하다.

아연은 새로운 세포를 만들기 위해 유전자 정보를 복사하고 단백질합성 등의 화학 반응에 필요한 효소의 성분이다.

특히 면역체계와 같이 세포 교차가 빠른 조직에서의 아연은 T세포와 면역세포의 성장을 돕는 필수적인 역할을 한다. 굴, 적색육, 계란, 콩, 견과류 등이 급원음식이다.

▲유산균(Probiotics)=영양소의 소화 흡수를 증대하고 병원성세균이 소화관 상

피에 부착하는 것을 방해해 질병을 막아준다. 유산균에 의해 생성된 항생물질은 설사를 일으키는 병원성 미생물과 장내 유해균을 죽이거나 증식을 억제한다. 사과, 마늘, 잘 익은 바나나와 같은 프리바이오틱스(prebiotics)를 충분히 섭취하는 것도 중요하다.

▲오메가-3=오메가-3 지방산은 백혈구 기능을 향상시켜 면역체계를 강화한다. 특히 오메가-3를 많이 함유하고 있는 연어는 면역체계를 도와 유해세균과 바이러스를 죽이는 비타민D의 함량이 높아 면역력 강화에 좋은 식품이다.

광주기독병원, 외국인 근로자 가정 조속아 생명 살렸다 NGO 연계 3000만원 상당 의료비 지원 징검다리 역할

광주기독병원(병원장 최용수)이 복지사각지대에 있던 외국인근로자 가정의 조속아를 치료하고, '초록우산어린이재단'과 '한국이주민건강협회 희망의친구들' 등 NGO와 연계해 의료비 지원을 받을 수 있도록 희망의 징검다리 역할을 했다.

전남지역의 한 업체에서 근무하는 베트남 국적의 외국인근로자 A씨 가정에 지난 3월 9일 새로운 생명이 태어났으나 아기는 29주만에 1.56kg의 조속아로 태어나 광주기독병원 신생아집중치료지역센터에 입원했다. 아기는 신생아집중치료실에서 약 7주간 호흡관란증후군, 기흉 등의 치료를 받고 건강해져서 이달 말경 퇴원할 예정이다. 그러나 외국인근로자인 A씨부부는 3000여 만원에 달하는 의료비를 마련할 길

이 없어 광주기독병원 사회사업과를 찾아 도움을 요청했다. 환아 보호자의 막막한 사정을 접한 병원 사회사업팀에서는 의료비 지원이 가능한 여러 기관들과 접촉해 도움을 호소했으며, 그 중 '초록우산어린이재단 광주지역본부'를 통한 후원금과 '한국이주민건강협회 희망의친구들'을 통한 하나금융나눔재단 후원금으로 의료비를 해결할 수 있게 되었다.

최용수 광주기독병원장은 "아기가 건강하게 자라길 바란다"며 "광주기독병원은 앞으로도 교회, 각종 기관 등과 연계해 의료복지 사각지대에 있는 어려운 이웃을 향한 사랑 나눔과 희망의 징검다리 역할을 지속적으로 수행하겠다"고 말했다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

청연한방병원, 지역경제·의료계 활성화 '앞장' 코로나 침체 경기 극복 광주상생카드 결제시 10% 할인 혜택

청연한방병원(병원장 김지용)이 코로나19로 침체된 지역경제와 의료계의 활성화를 위한 노력에 동참해 눈길을 끌고 있다.

청연한방병원은 광주상생카드 결제시 한방 외래치료 비급여 진료비에 한해 10% 할인혜택을 제공한다고 26일 밝혔다.

이번 진료비 할인은 코로나19 여파로 침체된 지역경제 활성화에 기여하고 치료비 부담을 겪는 지역민들에게는 의료 이용 향상을 위해 마련했다.

청연한방병원에서는 질환 치료 목적의 한약뿐만 아니라 경육고, 공진단 등의 보약, 봉침, 신경근이완약침, 특수이완약침

등 다양한 치료를 할인 받을 수 있다. 성장검사, 다이어트 검사, 스트레스 검사 등 한의학적 검사도 포함된다.

이번 할인혜택은 상무지구에서 위치한 청연한방병원에서만 할인이 가능하며 입원시에는 적용이 불가하고 한방 외래치료 비급여 진료비만 가능하다.

한편 청연한방병원은 코로나19 사태 발생 후 '서울 코로나19환의진료전화상담센터'에 1억 5000만원 상당의 공진단과 경육고를 기증하는 것을 비롯해 대구시에 1억 2000만원 상당의 경육고를 지원하는 등 코로나19를 예방하는 데 다양한 활동을 펼치고 있다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대병원지역암센터, '퀴즈 이벤트' 30명 상품권

내달 8일까지 진행

화순전남대병원(원장 신명근) 광주전남지역암센터(소장 김석모)는 27일~5월8일까지 퀴즈 이벤트를 진행한다.

병원의 개원 16주년을 기념하고, '전남지역암센터'가 '광주전남지역암센터'로 통합돼 재출범했음을 널리 알리고자 하는 취지다.

응모방법은 화순전남대병원 홈페이지(www.cnuhh.com)내 팝업창 '퀴즈 이벤트'란을 통해 참여하면 된다.

오는 5월 중순께 응모자 중 30명을 추첨, 모바일 상품권과 기프트콘 등을 증정할 예정이다.

광주전남지역암센터는 지난 2004년 화순전남대병원 개원과 함께 국가 지정 '전남

지역암센터'로 출발, 암진료·연구·암예방 관리사업 등을 추진해왔다. 이후 2008년 호스피스 완화의료 전문기관 지정, 2015년 전남암진료지원센터 지정, 2017년 광주·전남지역암생존자 통합지원센터 수행기관 선정, 2019년 광주·전남·제주권역 호스피스센터 지정 등 암관리를 위한 각종 사업들을 선도적으로 수행해왔다.

이러한 성과를 인정받아 지난해말 보건복지부로부터 '광주전남지역암센터'로 확대 지정받아 통합운영되고 있다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

인터넷 광주일보

www.kwangju.co.kr

산업현장 작업환경 개선 및 근로자의 건강을 지켜주는 호남기업 집진기

창사 32년 (주)YHB ECO

www.yhbeco.co.kr

미스트크리너

절삭유 미스트/오일미스트 제거
원심력 및 필터기술 적용
99.8% 집진 효율



더스트크리너

먼지, 분진, 각종 더스트 제거
카트리지 / 백필터 적용



전기집진기

산업/요식업소
연기·기름·미세먼지 98% 제거
생활민원해결!



호남지역 대리점 모집
무점포/무자본 판매하실 분

광주공장 영업부 : 광주광역시 광산구 하남산단10번로 115-33(안창동)

TEL : 062 - 953 - 2995
H·P : 010-2051-6401

서울영업본부 : 서울시 금천구 가산디지털2로 14 대륭테크노타운12차 501호 TEL : 02 - 2029 - 6400 ~ 3